

	朝食	昼食	夕食	15時
12月6日 (月)	御飯 ハンパンと野菜煮物 青梗菜とカニカマのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ アスパラとベーコンの炒め物 大根とワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏とカリフラワーの中華炒め 揚げなすの中華煮 白菜のナムル 中華スープ	スイスロール 
エネルギー 1481 たんぱく質 54.9				
12月7日 (火)	御飯 生揚げの煮物 オクラのなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホークソテー・リンゴソース カブのトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 Eビと野菜の卵とじ 肉団子と春雨の旨煮 ホウレン草のゆず浸し 味噌汁	ワッフル
エネルギー 1616 たんぱく質 60.1				
12月8日 (水)	御飯 大根とつみれの炒り煮 モヤシのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	カレーうどん(豚) 茄子とエリンギの炒め物 小松菜のからし和え フルーツ	御飯 マスの和風ステーキ 車麩の煮物 春菊のしそ風味 すまし汁	水羊羹
エネルギー 1478 たんぱく質 56.8				
12月9日 (木)	御飯 カリフラワーのそぼろ煮 ホウレン草の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さばの田楽 青梗菜の塩炒め オクラのポン酢和え かき玉汁 フルーツ	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 ガンモの煮物 キュウリとカブのサラダ 味噌汁	きなこパンケーキ
エネルギー 1543 たんぱく質 62.6				
12月10日 (金)	食パン スクランブルエッグ ごぼうサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 肉豆腐 じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 さわらの胡麻だれ焼 鶏肉と大根の甘辛煮 キャベツのおかか和え すまし汁	まんじゅう
エネルギー 1537 たんぱく質 60.5				
12月11日 (土)	御飯 青梗菜とアサリの炒り煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	玉子チャーハン 白菜のオイスターソース炒め トマトと玉葱のサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 豚肉とサツマ芋の甘辛煮 かニ風味あんかけ ホウレン草の和え物 味噌汁	マンゴープリン
エネルギー 1513 たんぱく質 56.1				
12月12日 (日)	御飯 炒り豆腐 小松菜のお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚フライ 人参シソ カリフラワーのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉となすの煮物 里芋の田楽 インゲンの和風ドレッシング すまし汁	パームクーヘン
エネルギー 1552 たんぱく質 58.4				

【MEMO】

